ГБОУ АО «Вычегодская СКОШИ»

СОГЛАСОВАНО:
_____ /В. С. Тарасова/,
зам. директора по УВР
31.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
_____
О. В. Балдакова
Приказ № 474
от 01.09.2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»

Возраст обучающихся: 14-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Хохлова Ольга Валерьевна,
педагог дополнительного образования

Педагог, реализующий программу:
Хохлова Ольга Валерьевна,
педагог дополнительного образования

пос. Вычегодский, 2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей её благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Однако ученые констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того имеет тенденцию к нарастанию.

К сожалению, в иерархии человеческих потребностей здоровый образ жизни находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно он должен стать первейшей потребностью. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Опыт работы со школьниками с ограниченными возможностями показывает, что у детей, не приученных заботиться о своём здоровье, неизбежны психологические срывы, им сложнее вникать в реалии «взрослой жизни». А ведь новое тысячелетие заставит их столкнуться с возросшей конкуренцией, когда больших успехов в жизни добиваются более здоровые и образованные сверстники.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности обучающихся. Уже у младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Всё это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Высокий уровень развития координационных способностей – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В современных условиях значимость различных координационных способностей постоянно возрастает.

Спортивные игры развивают не только меткость, ловкость, быстроту, выносливость. Они воспитывают честность, взаимовыручку, терпение, дисциплину.

Новизна программы заключается в том, что она, в отличие от других подобных программ, предусматривает более обширное изучение спортивных игр. В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранные спортивные игры и эстафеты.

Актуальность программы заключена во всё возрастающей роли физической культуры как средства воспитания в школьниках с ограниченными возможностями гармонично развитой личности.

Педагогическая целесообразность. Основной особенностью физического воспитания детей является игровая форма проведения физкультурных занятий. Она является одной из интересных и распространенных форм детской деятельности. Основное воспитательно - развивающее значение игровых занятий в том, что они служат естественной формой передачи детям необходимого объёма знаний в области физической культуры.

В процессе игр дети совершают множество движений. При этом проявляется их быстрота реакции, ловкость, выносливость, смелость, решительность, находчивость и самостоятельность. Единство оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, многообразие средств и методов, разнообразие форм организации занятий - всё это благоприятно сказывается на физическое воспитание детей.

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры» направлена на привлечение обучающихся к систематическим занятиям спортом, направленных на сохранение, поддержание, формирование их здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи:

образовательные:

- обучение технике и тактике спортивных игр;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

- подготовка к общешкольным, муниципальным, региональным соревнованиям;
- обучение правилам судейства;
- подготовка к выполнению комплекса ГТО;

развивающие:

- укрепление здоровья, закаливание организма;
- содействие правильному физическому развитию;
- развитие спортивных навыков, познавательных интересов;
- привитие гигиенических навыков и умений;

воспитательные:

- воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- выработка воли и характера, формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание чувства товарищества, коллективного взаимодействия и сотрудничества.

Отличительными особенностями программы «Спортивные игры» от уже существующих являются следующие:

- направленность программа на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов разнообразных спортивных игр;
- обеспечение ситуаций успеха каждому ребёнку;
- многообразие видов активной познавательной деятельности обучающихся;
- индивидуализация образовательной деятельности и возможность работать в паре, группе при желании;
- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;
- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации.

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы, 14 – 18 лет.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения (2026 - 2027 учебный год).

Формы и режим занятий: на реализацию данного курса отводится 1 час в неделю, 33 часа в год, продолжительность занятия 40 минут.

Занятия проводятся в разновозрастной группе. Данная программа реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом.

Планируемые результаты и способы их проверки.

К концу года обучающиеся должны:

знать:

- методику судейства соревнований по разнообразным спортивным играм;
- характерные спортивные травмы и их предупреждение;
- правила спортивных игр (волейбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.);
- основы техники безопасности во время занятий;
- историю возникновения и развития спортивных игр;
- понятие о силе воли и спортивном характере;

уметь:

- оказывать первую доврачебную помощь;
- выбирать и проводить разные спортивные игры;
- работать в составе судейской команды соревнований;
- владеть терминологией по изучению спортивных игр.

Проверка результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: в целях контроля за результативностью занятий обязательное участие в ежемесячных школьных соревнованиях, соревнованиях муниципального и регионального уровня, сдача нормативов ГТО.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Волейбол	6
3	Баскетбол	6
4	Настольный теннис	6
6	Дартс	4
7	Комплекс ГТО	4
8	Лёгкая атлетика	6
	Всего	33

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Опрос
2	Волейбол	6	1	5	Участие в общешкольном соревновании
2.1	Волейбол. Правил игры в волейбол. Инструктаж по ТБ при игре в волейбол	1	1	-	Опрос
2.2	Передачи мячом сверху и снизу	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
2.3	Разные виды подач	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
2.4	Техника приёмов мяча в волейболе	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
2.5	Техника передач	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
2.6	Учебная игра с заданием	1	в процессе занятия	1	Итоговый контроль
3	Баскетбол	6	1	5	Участие в общешкольном соревновании
3.1	Баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1	1	-	Опрос

	Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол				
3.2	Техника передач	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
3.3	Скоростное ведение	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
3.4	Броски мяча по кольцу, штрафной бросок от плеча	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
3.5	Ведение мяча, обводка препятствий	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
3.6	Учебная игра с заданием	1	в процессе занятия	1	Итоговый контроль
4	Настольный теннис	6	1	5	Участие в общешкольном соревновании, участие в муниципальных, региональных соревнованиях
4.1	Настольный теннис. Правила игры настольный теннис. Инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис	1	1	-	Опрос
4.2	Подача разной длины и направления	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
4.3	Атакующие удары	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
4.4	Отработка точности ударов	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
4.5	Завершающий удар с укороченными заторможенными мячами	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
4.6	Учебная игра с заданием	1	в процессе занятия	1	Итоговый контроль
5	Дартс	4	1	3	Участие в общешкольном соревновании, участие в муниципальных, региональных соревнованиях
5.1	Дартс. Общие сведения об истории дартса.	1	1	-	Опрос

	Инструктаж по ТБ при игре в дартс				
5.2	Техника выполнения броска	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
5.3	Общие понятия о тактике	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль; опрос
5.4	Тактика поведения на соревнованиях	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль; опрос
6	Комплекс ГТО	4	1	3	Участие в сдаче комплекса ГТО
6.1	Знания о ГТО	1	1	-	Опрос
6.2	Бег 60 метров, подтягивание из виса на высокой перекладине	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль; опрос
6.3	Наклон вперёд из положения сидя на полу с прямыми ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль; опрос
6.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль; опрос
7	Лёгкая атлетика	6	1	5	Участие в общешкольном соревновании, участие в муниципальных, региональных соревнованиях
7.1	Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ при занятиях лёгкой атлетикой	1	1	-	Опрос
7.2	Бег по дистанции 60 м, финиширование	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
7.3	Прыжок в длину с места	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
7.4	Техника прыжка в длину с разбега	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
7.5	Метание мяча с места	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль
7.6	Бег на 2 км	1	в процессе занятия	1	Текущий контроль

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводное занятие.
Теория. Что входит в понятие «спортивные игры». Задачи. Инструктаж по ТБ.

Раздел 2. Волейбол.
Теория. Инструктаж по ТБ при игре в волейбол. Правила игры волейбол. Правила судейства.
Практика. Освоение навыков игры в волейбол: верхних, нижних передач; разных видов подач, техники приёмов мяча; нападающих ударов.

Раздел 3. Баскетбол.
Теория. Правила игры в баскетбол. Правила судейства. Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.
Практика. Освоение навыков игры в баскетбол: передач, ведений, бросков мяча, дриблинга.

Раздел 4. Настольный теннис.
Теория. Инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис. Правила судейства.
Практика. Освоение навыков игры в настольный теннис: подач разной длины и направления, ударов, финтов.

Раздел 5. Дартс.
Теория. Инструктаж по ТБ при игре в дартс. Правила игры. Общие сведения об истории дартса. Общие понятия о тактике.
Практика. Освоение навыков игры в дартс: положения туловища, рук, ног, головы; бросков; хвата дротиков.

Раздел 6. Комплекс ГТО.
Теория. Знания об истории комплекса ГТО.
Практика. Освоение навыков физической подготовки: бег на 60 метров, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперёд из положения сидя на полу с прямыми ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места.

Раздел 7. Лёгкая атлетика.
Теория. Инструктаж по ТБ при занятиях лёгкой атлетикой. Знаменитые легкоатлеты России.
Практика. Освоение навыков физической подготовки: бега на длинные и короткие дистанции, прыжка в длину с места и разбега, метания. Развитие скоростных качеств, выносливости.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название раздела	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Вводное занятие	- Комплект демонстрационных таблиц; - наборы предметных картинок; - таблички; - портреты выдающихся спортсменов,	Доска с набором приспособлений для крепления карт, таблиц, табличек	Опрос
2	Волейбол			Текущий контроль; итоговый контроль; опрос; участие в общешкольном соревновании
3	Баскетбол			Текущий

		деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения		контроль; итоговый контроль; опрос; участие в общешкольном соревновании
4	Настольный теннис			Текущий контроль; итоговый контроль; опрос; участие в общешкольном соревновании; участие в муниципальных, региональных соревнованиях
5	Дартс			Текущий контроль; итоговый контроль; опрос; участие в общешкольном соревновании; участие в муниципальных, региональных соревнованиях
6	Комплекс ГТО			Текущий контроль; итоговый контроль; опрос; участие в сдаче комплекса ГТО
7	Лёгкая атлетика			Текущий контроль; итоговый контроль; опрос; участие в общешкольном соревновании; участие в муниципальных, региональных соревнованиях

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Помещение и оборудование	Специальные инструменты и приспособления	Дополнительные материалы
- спортивный зал; - компьютерный класс; - рекреация; - стадион; - волейбольная сетка; - кольцо для баскетбола; - стол для настольного тенниса; - теннисная ракетка; - теннисный шарик; - стенка гимнастическая; - гимнастическая скамейка; - коврик гимнастический; - маты гимнастические; - мяч набивной; - мяч малый; - скакалка гимнастическая; - секундомер; - динамометр; - флажки разметочные; - рулетка измерительная; - мяч волейбольный; - мяч футбольный; - мяч баскетбольный; - обруч гимнастический; - мишень для дартса; - дротик; - клюшка и мяч для флорбола; - бордюр-балансир; - тренажер спортивный напольный «Речные камни»; - ворота-сетка; - скамья для наклонов; - дорожка для прыжков в длину; - счетчик для отжимания	нет	нет

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Для педагога

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М., 2006.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М., 2009.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010.
4. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М., 1990.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М., 2005.
7. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры и спорта.- М., 2001.

8. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов-на-Дону, 2002.
9. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.- М.:Аркти, 2003.

Для обучающихся

1. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение», 2003 г.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.

КАЛЕНДАРНО – УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 2026 - 2027 учебный год

Название программы «Спортивные игры»
Текущий срок реализации 2026 - 2027 учебный год
№ группы: 1
Количество учебных недель: 33
Количество учебных дней: 33
Даты начала и окончания учебного периода: 07.09.2026 - 26.05.2027

№	Дата	Тема	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	09.09	Вводное занятие	14.10-14.50	Учебное	1	Компьютерный класс	Опрос
2	16.09	Волейбол. Правил игры в волейбол. Инструктаж по ТБ при игре в волейбол	14.10-14.50	Учебное	1	Компьютерный класс	Опрос
3	23.09	Передачи мячом сверху и снизу	14.10-14.50	Учебно-тренировочное; тренировочное	1	Спортивный зал	Текущий контроль
4	30.09	Разные виды подач	14.10-14.50	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал	Текущий контроль
5	07.10	Техника приёмов мяча в волейболе	14.10-14.50	Учебно-тренировочное; тренировочное	1	Спортивный зал	Текущий контроль
6	14.10	Техника передач	14.10-14.50	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал	Текущий контроль
7	21.10	Учебная игра с заданием	14.10-14.50	Тренировочное	1	Спортивный зал	Текущий контроль, опрос
8	11.11	Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Инструктаж	14.10-14.50	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал	Текущий контроль

		по ТБ при игре в баскетбол					
9	18.11	Техника передач	14.10-14.50	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал	Текущий контроль
10	25.11	Скоростное ведение	14.10-14.50	Учебно-тренировочное; тренировочное	1	Спортивный зал	Текущий контроль
11	02.12	Броски мяча по кольцу, штрафной бросок от плеча	14.10-14.50	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал	Текущий контроль
12	09.12	Ведение мяча, обводка препятствий	14.10-14.50	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал	Текущий контроль
13	16.12	Учебная игра с заданием	14.10-14.50	Тренировочное	1	Спортивный зал	Текущий контроль
14	23.12	Настольный теннис. Правила игры настольный теннис. Инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис	14.10-14.50	Учебное	1	Компьютерный класс	Опрос
15	30.12	Подача разной длины и направления	14.10-14.50	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал; рекреация 3 этажа	Текущий контроль
16	13.01	Атакующие удары	14.10-14.50	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал; рекреация 3 этажа	Текущий контроль
17	20.01	Отработка точности ударов	14.10-14.50	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал; рекреация 3 этажа	Текущий контроль
18	27.01	Завершающий удар с укороченными заторможенными мячами	14.10-14.50	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал; рекреация 3 этажа	Текущий контроль
19	03.02	Учебная игра с заданием	14.10-14.50	Тренировочное	1	Спортивный зал; рекреация 3 этажа	Итоговый контроль
20	10.02	Дартс. Общие сведения об истории дартса.	14.10-14.50	Учебное	1	Компьютерный класс	Опрос

		Инструктаж по ТБ при игре в дартс					
21	17.02	Техника выполнения броска	14.10-14.50	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал	Текущий контроль
22	24.02	Общие понятия о тактике	14.10-14.50	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал	Текущий контроль; опрос
23	03.03	Тактика поведения на соревнованиях	14.10-14.50	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал	Текущий контроль; опрос
24	10.03	Знания о ГТО	14.10-14.50	Учебное	1	Компьютерный класс	Опрос
25	17.03	Бег 60 метров, подтягивание из виса на высокой перекладине	14.10-14.50	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль
26	24.03	Наклон вперёд из положения сидя на полу с прямыми ногами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	14.10-14.50	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль
27	07.04	Поднимание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места	14.10-14.50	Учебно-тренировочное	1	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль
28	14.04	Лёгкая атлетика. Инструктаж по ТБ при занятиях лёгкой атлетикой	14.10-14.50	Учебное	1	Компьютерный класс	Опрос
29	21.04	Бег по дистанции 60 м, финиширование	14.10-14.50	Учебно-тренировочное	1	Стадион	Текущий контроль
30	28.04	Прыжок в длину с места	14.10-14.50	Учебно-тренировочное	1	Стадион	Текущий контроль
31	05.05	Техника прыжка в длину с разбега	14.10-14.50	Учебно-тренировочное	1	Стадион	Текущий контроль

32	12.05	Метание мяча с места	14.10-14.50	Учебно-тренировочное	1	Стадион	Текущий контроль
33	19.05	Бег на 2 км	14.10-14.50	Учебно-тренировочное	1	Стадион	Текущий контроль

Диагностический инструментарий

Оценка знаний и умений проводится по шкале уровней: низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов и упражнений.

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок.

Таблица контрольных нормативов уровня общей физической подготовки

Двигательные способности	**Контрольные нормативы**	**Уровень**		
		н	**с**	**в**
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	5	9-12	18-20
Координационные способности	Челночный бег 3х10 м, с	8,2-8,1	8,0-7,5	7,3-7,2
Скоростные способности	Бег на 30 м, с	5,2-5,1	5,0-4,7	4,3-4,2
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места, см	233-230	205-220	235-240
Силовые способности	Подтягивание, количество раз	5	9	11-12
Выносливость	6-минутный бег, м	1200	1300-1400	1500

Таблица контрольных упражнений уровня овладения навыками спортивных игр

Контрольные упражнения	**Уровень**		
	н	**с**	**в**
Волейбол			
Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (10 попыток)	3	4	5
Вторая передача на точность в зону 2 стоя спиной к полёту мяча (5 попыток)	3	4	5
Подача верхняя прямая на точность (5	3	4	5

попыток)			
Подача верхняя прямая на точность (5 попыток)	3	4	5
Нападающий удар (из 5 попыток)	3	4	5
Баскетбол			
«Змейка» с ведением мяча 2х15 м, обводка ориентиров через 3 м (с)	9,0	8,7	8,4
Челночный бег с ведением мяча 3х10 м (с)	8,6	8,3	8,0
Штрафной бросок (из 10 бросков)	4	5	6
Бросок в движении от средней линии два шага, ведение, бросок (из 10 попыток)	4	6	8
Передача мяча в стенку за 30 с (количество передач)	19	20	22

Терминология по программе

История возникновения.

Краткая характеристика вида спорта как средства физического воспитания.

Понятие о технике игры в волейбол\баскетбол.

Основные технические приёмы.

Понятие о тактике игры.

Характеристика тактических действий в волейболе\баскетболе.

Права и обязанности игроков.

Состав команды, замена игроков.

Правила игры.

Обязанности судьи, судейская терминология.

Судейство.

Оборудование и инвентарь.